



**6ª EDICIÓN
PROGRAMA MINDFULNESS
Y
AUTOCOMPASIÓN (MSC)**

Del 21 de Febrero al 11 de Abril

ESPACIO ADALI
C/ Silva, 2 2do.1
Madrid

INTRODUCCIÓN: El MSC es un programa de entrenamiento de apoyo empírico, 8 semanas, diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, el MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos.

Este curso MSC, al ser desarrollado gradualmente en 8 semanas permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma suave, gradual, firme y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal. La investigación en rápida expansión demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta y ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.

OBJETIVOS DEL CURSO: Al finalizar el programa se pretende que el participante sea capaz de:

- a. Dejar de tratarse a sí mismo con dureza
- b. Manejar las emociones difíciles con facilidad
- c. Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse
- d. Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- e. Llegar a ser el mejor cuidador para uno mismo
- f. Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana
- g. Saborear la vida y cultivar la felicidad
- h. Comprender la teoría y parte de la investigación que están detrás de la auto-compasión.

OTROS DATOS DE INTERÉS:

- a. Las sesiones se desarrollarán a lo largo de 8 sesiones dos horas y media cada una, en formato semanal, más una sesión de práctica intensiva de 4 horas:

8 Sesiones de 18:00 a 20:30 h más un sábado de 10 a 14h. Las fechas son las siguientes:

FEBRERO: 21 y 28

MARZO: 7, 14, 21 y 28

ABRIL: 4 y 11

* Sábado 23 de Febrero : sesión intensiva de 10 a 14h.

- b. El participante se compromete a asistir a todas las clases correspondientes.

- c. Inversión: 280 euros.

Descuento de un 40% para personas desempleadas.

Ingreso en ING : **ING ES26 1465 0110 6619 0055 0484** a nombre de ITH,QI
Concepto: MSC6 Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a info@qiespacioenequilibrio.es

La tarifa incluye: formación presencial en las fechas señaladas, manual del alumno y certificado válido para itinerario oficial (si se cumple con una asistencia del 95%). Horas convalidables de formación y prácticas, para los futuros estándares nacionales de formación de profesores de mindfulness.

- d. Sobre la profesora:

Cristina Serrano Quiles: Licenciada en Psicología, especialidad Clínica, por la Universidad Autónoma de Madrid. Colegiada M-30004. Psicóloga Sanitaria, psicoterapeuta. Acompaña a las personas en sus procesos de crisis y crecimiento con orientación sistémica, cognitivo conductual y humanista.

Especialista en Mindfulness en la práctica clínica por la Universidad de Valencia.

Teacher Trained MSC(Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion de Massachussets. (Universidad de San Diego, California.)

Socia y coordinadora de Grupo de Práctica de Mindfulness y Autocompasión de AEMind en Madrid.

e. Sobre la formación: La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC; no obstante, es el primer paso obligado e imprescindible para posteriores formaciones a nivel profesional. Ver itinerario para profesores de MSC en: www.centerformsc.es

f. Dirigido a: cualquier persona que quiera profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

g. Traer: ropa cómoda, bloc de notas y bolígrafo; si medita con zafú o banquito, es conveniente traerlo.

h. Para inscribirse: Pedir, rellenar y enviar la ficha de inscripción a info@qiespacioenequilibrio.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

i. Lugar de impartición: **ESPACIO ADALI. C/ Silva, 2 2do.1 (Madrid)**. Metro Callao y Santo Domingo

- **MÁS SOBRE EL MSC:** Es importante aclarar que la palabra “auto-compasión” no significa tener lástima de uno mismo ni auto-compadecerse, sino tratarse a sí mismo con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarse bien a uno/a mismo/a en todos los aspectos de la vida, con lo que seremos más felices y haremos también más felices a los que nos rodean.

El MSC puede ser aprendido por cualquier persona, incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son bondadosos consigo mismos. Es una actitud valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infringimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo. La compasión hacia uno mismo proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos a nosotros mismos cuando sea necesario, ayudándonos a relacionarnos con los demás desde el corazón y a ser nosotros mismos de verdad.

- **LO QUE PUEDES ESPERAR:** Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa. El MSC es un taller, no un retiro. El objetivo es que los participantes vivencien directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas que la evocan en la vida diaria.